



Fondation
Autisme
Luxembourg

Sous le Haut Patronage de
Son Altesse Royale la Grande-Duchesse



12 règles d'or pour l'autisme

BIEN COMPRENDRE,
pour bien agir



1. Comprendre l'autisme :

Apprendre autant que possible sur l'autisme, lire les bons ouvrages (Attention : sur internet, on trouve tout et son contraire !)



2. Adapter sa communication à la personne :

- Adapter son langage : être clair et concret, utiliser des phrases courtes, simples (attention aux sous-entendus, expressions, jeux de mots, etc.)
- Être visuel : utiliser des gestes, montrer des images, des objets, des pictogrammes pour faciliter la compréhension
- Être cohérent : la posture, les mimiques et les gestes que l'on fait doivent refléter ce que l'on dit
- Laisser le temps : donner une information à la fois et être patient pour attendre la réponse



3. Organiser le quotidien en visualisant au maximum le temps, l'espace et les activités :

Plus le quotidien est codifié, anticipé, visualisé, plus il devient facile à vivre pour la personne avec autisme



4. Tenir compte des particularités sensorielles :

Hypo- et hypersensibilités visuelles, auditives, tactiles, olfactives, gustatives, vestibulaires (sens de l'équilibre) et proprioceptives (muscles, articulations, position des membres et de leur tonus, etc.)



5. Anticiper les changements :

Créer de la prévisibilité, anticiper les événements, préparer les « surprises », accompagner les imprévus, etc.



6. Motiver en utilisant les intérêts de la personne :

Se servir des points forts pour améliorer les points faibles !



7. Instaurer des règles claires et cohérentes, mettre en place des contrats :

Pour le quotidien, les sorties, les interactions avec les autres ; p.ex. « Si je sors à temps de la maison le matin, je reçois une récompense. » ; dire ce qu'il faut faire plutôt que ce qu'il ne faut pas faire



8. Etre attentif aux déclencheurs de comportements problématiques :

Essayer de prévenir les comportements défis est mieux que de devoir les gérer



9. Limiter les stéréotypies / intérêts restreints sans les interdire complètement :

Prévoir un cadre autorisé, les remplacer par une activité socialement adaptée, etc.



10. Développer l'autonomie :

Via un système de communication adapté, des loisirs permettant de s'occuper seul, la possibilité de faire des choix, la structuration du temps et de l'espace, etc.



11. Favoriser l'intégration :

Dans les écoles, dans les activités sportives et de loisirs, etc.



12. Demander de l'aide :

En cas de besoin, de questions... les professionnels de la FAL sont là pour vous accompagner ! Ils peuvent vous aider à mettre en place la structuration visuelle, à travailler la communication ou encore réaliser un bilan de compétences permettant de mettre en place des objectifs réalistes pour travailler avec la personne avec autisme.

Fondation Autisme Luxembourg
68, route d'Arlon L-8310 Capellen
Tél.: (+352) 26 91 11 - 1
Fax.: (+352) 26 91 09 57
email : autisme@fal.lu

www.fal.lu

RCS G 167